

# **EFFECTOS DE LA ACTIVIDAD FISICA EN EL BIENESTAR DE LA MUJER.**

**Lic. Ibanovis Hernández Álvarez<sup>1</sup>**

*1. Sede Universitaria Municipal de Cultura Física, Los  
Arabos, Matanzas, Cuba.*

## **Resumen.**

Con el presente trabajo se pretende realizar una breve valoración sobre los efectos de la realización de la actividad física en el bienestar de la mujer. La mujer cubana de hoy participa, en un elevado por ciento, en las diferentes ramas de la economía incluyendo los cargos de mayor responsabilidad en la sociedad, lo cual dice mucho de los niveles de exigencias a los que se tiene que enfrentar, de ahí que la práctica del ejercicio físico juegue un papel superior en la preparación de una mujer más integral, más fuerte, más resistente sin perder la elegancia, la delicadeza y la femineidad que caracteriza a las cubana, se arriba a la conclusión que la actividad física contribuye al bienestar de la mujer, toda vez que la fortalece para enfrentarse ante los retos que demanda nuestra sociedad actual.

*Palabras claves: Actividad Física; Actividades Gimnásticas.*

---

## **INTRODUCCIÓN**

Desde que el hombre comenzó a civilizarse vio en los ejercicios físicos una forma de prepararse para enfrentar la vida. Las diferentes civilizaciones le han dado diferentes fines (Guerreros, religiosos, físico-deportivo, entre otros); a través del tiempo han surgido tendencias y elementos de juicio para garantizar los beneficios de las actividades físicas organizadas.

Del desarrollo alcanzado hasta este momento en esta actividad sólo los hombres se beneficiaban, los regímenes sociales existentes así como los cánones que estas defendían privaban a las mujeres de este tipo de actividad. A finales del siglo XVII y principios del XVIII es que la mujer comienza a vincularse a la práctica de los ejercicios físicos a través de la gimnasia.

Los estudios realizados sobre los beneficios (Sydney, 1968), que aportan los ejercicios físicos a las mujeres no solo en cuanto a su estado de salud sino también en el mejoramiento de su estética y en el incremento de su capacidad física e intelectual demuestran la importancia de continuar trabajando en la incorporación de esta a la práctica sistemática y organizada.

Desde el propio triunfo revolucionario ha sido una prioridad la formación multilateral y armónica del individuo para la nueva sociedad. Con este fin se han elaborado resoluciones donde se sientan las bases para desarrollar en toda su plenitud humana las capacidades intelectuales, físicas y espirituales del individuo y fomentar en él elevados sentimientos y gustos estéticos... fomentar en resumen un hombre libre y culto, apto para vivir y participar activa y conscientemente en la edificación del socialismo y el comunismo.

Nuestro sistema socialista le ha abierto las puertas del desarrollo a la mujer y en esta esfera no lo ha sido menos, creando disímiles escenario que propicien las condiciones para la realización de ejercicios físicos. La mujer cubana de hoy participa, en un elevado por ciento, en las diferentes ramas de la economía incluyendo los cargos de mayor responsabilidad en la sociedad, lo cual dice mucho de los niveles de exigencias a los que se tiene que enfrentar, de ahí que la práctica del ejercicio físico juegue un papel superior en la

preparación de una mujer más integral, más fuerte, más resistente sin perder la elegancia, la delicadeza y la femineidad que caracteriza a las cubanas.

La práctica del deporte forma parte (Maidel, 1993), esencial de nuestra concepción del hombre, con toda la capacidad intelectual necesaria en base a principios patrióticos, además de una conducta consecuente con las necesidades de nuestra sociedad, lo primero es nuestra concepción del hombre.

La aplicación de los ejercicios físicos resulta de gran provecho no sólo con vistas al fortalecimiento de la salud de las personas, sino también como un medio de prevención contra el envejecimiento prematuro del organismo.

Las actividades físicas constituyen un desafío de nuestra época puesto que tienden a transformar entre otros aspectos las condiciones sociales y culturales en el conocimiento de nuestra sociedad... “el estado orienta, fomenta y promueve la cultura física y el deporte en todas sus manifestaciones como medio de educación y contribución a la formación integral de sus ciudadanos.

El ejercicio es una necesidad corporal básica. El cuerpo humano está hecho para ser usado de lo contrario se deteriora; si se renuncia al ejercicio el organismo funciona por debajo de sus posibilidades físicas, por tanto, se abandona la vida. Un cuerpo que no se ejercita utiliza sólo alrededor del 27% de la energía posible de que dispone, pero este bajo nivel de rendimiento puede incrementarse hasta 56% con la práctica regular de ejercicios, este aumento de crecimiento orgánico podrá ser apreciado en todos los ámbitos de la vida.

El trabajo y el tiempo libre se volverán menos agotadores y se disfrutará más las actividades a medida que la capacidad de desempeño aumente. La mejora del rendimiento del organismo significa también que se estará menos propenso a sufrir enfermedades y al deterioro orgánico; por lo tanto, una vida sana y activa se alarga y los síntomas de envejecimiento se retrasan, fisiológicamente, todos los sistemas del cuerpo se benefician con el ejercicio regular.

Es evidente la importancia que reviste la práctica de las actividades físicas en la sociedad moderna, donde se le brinda un reconocimiento de diversas formas a los hombres y mujeres que se destacan, otorgándoseles un status especial, sin embargo muchos de los medios de comunicación masiva ocupan gran parte de sus espacios en el tema, incentivando la práctica de la Cultura Física como medio de mejorar el nivel de vida de la población.

La población cubana atraviesa un periodo de estabilidad en su crecimiento para pasar a un continuo proceso de decrecimiento, motivado fundamentalmente, por el envejecimiento y por la contracción de la fecundidad. De este modo entre el 2008 y el 2025 descenderá en poco más de 100 000 personas, mientras las proyecciones para el 2032 ubican el número de habitantes por debajo de los 11 millones. El estudio asegura que los cambios en la dinámica demográfica no solo se registran en el volumen de población, sino en su composición (distribución por sexo y por edades), lo cual incide en la estructura de los servicios, la economía, en el funcionamiento y composición de la familia y en general en toda la sociedad.

Al cierre del 2008 el 49,9% de la población del país eran mujeres y pronostican un incremento de un millón para las siguientes dos décadas de las personas de 60 años y más, cifra que situará al país como el más envejecido de América Latina. No sería correcto valorar el envejecimiento poblacional como un efecto negativo, sino como un logro del sistema político, económico y social vinculado al desarrollo de la población cubana al propiciar más años y calidad de vida. También constituye un reto, pues este fenómeno impacta a toda la sociedad, fundamentalmente en aspectos relacionados con la seguridad social, los servicios de salud, la productividad y las disponibilidades de trabajo.

Conociendo de los beneficios que reporta para la formación sana e integral de sus ciudadanos la práctica de las actividades físicas, deportivas y recreativas el estado cubano crea en Febrero del año 1961 el INDER, institución encargada de rectorar dichas actividades; con su labor destacada ha sido capaz de transformar en pocos años la fisonomía deportiva del país, convirtiéndose en potencia atlética de indudable jerarquía y prestigio internacional; tomándose medidas de beneficio popular como: la eliminación del profesionalismo, la discriminación racial y social para la práctica del deporte, la erradicación del vicio, el juego, la prostitución y toman un carácter gratuito las actividades.

Teniendo en cuenta los diferentes sectores y estructuras que existen en nuestra sociedad el INDER ha creado una variedad de programas que permitan llegarle de una u otra forma a todas, así como a todos los grupos poblacionales. Muchos de estos programas son atendidos por el departamento de Cultura Física del INDER.

La Cultura Física ha de ser entendida como una categoría de máximo nivel de generalidad; expresa un tipo de saber que modela la relación entre el ideal social y la práctica física. El ideal social se fija en el proyecto hacedor de las políticas sociales, las concepciones filosóficas, éticas, que generan un tipo de sociedad y habitan en las prácticas de las actividades físicas,

La Cultura Física, en la época contemporánea, ha experimentado un amplio desarrollo de diversos modos o tendencias para practicar el ejercicio físico, que ha estado influido por múltiples factores: el impetuoso desarrollo alcanzado por la ciencia y la tecnología a escala universal, el interés de los estados por lograr que los ciudadanos practiquen deportes y otros.

La Cultura Física permite gracias a la realización sistemática de diferentes modalidades de ejercicios físicos el desarrollo armónico del hombre, así como las diferentes facetas de la personalidad, en los últimos años el Gobierno y el estado cubano ha llevado a cabo un esfuerzo tesonero a fin de convertir la práctica de la Cultura Física en un hábito de vida entre los pobladores.

Un aspecto esencial para el buen desarrollo de la Cultura Física lo (Galván 2004) constituye la psicología del deporte, ya que incluye aspectos relacionados con las motivaciones, sensaciones, la manifestación, el desarrollo y la transformación de los aspectos psicológicos que en respuesta a las exigencias de la Cultura Física en cuestión se materializan en las condiciones del proceso de realización de actividades físicas y mentales.

**El ejercicio físico, la actividad física y los efectos en las personas.**

Los ejercicios físicos surgieron por la necesidad de transmitir la experiencia motora, por la exigencia de influir de una manera orientada en el desarrollo de las fuerzas físicas del hombre a fin de prepararlo para el trabajo.

Los ejercicios físicos son movimientos intencionados. La base científica de la correcta comprensión de la naturaleza de los ejercicios físicos es la doctrina materialista de I. Sechenov e I. Pavlov sobre los llamados "movimientos intencionados". La peculiaridad distintiva de estos movimientos consiste en su carácter consciente.

Tales movimientos serían inconcebibles sin un objetivo planeado y esfuerzos de la voluntad. Los movimientos intencionados, son dirigidos por la mente y el esfuerzo y aprendidos por el hombre bajo la influencia de las condiciones de vida y la educación.

El carácter consciente de los ejercicios físicos se manifiesta en un conjunto de procesos psíquicos: incentivo para el perfeccionamiento; idea acerca de los objetos de la acción y de los medios necesarios para realizarla; propósito de efectuar el ejercicio dado y esfuerzos volitivos.

La realización de los ejercicios físicos requiere de una activa percepción de la situación circundante y la orientación en ella, representaciones motoras, trabajo mental, capacidad para soportar las adversidades, etcétera.

Los ejercicios de desarrollo físico general Son movimientos de las distintas partes del cuerpo ejecutados con diferentes esfuerzos musculares, así como con distinta rapidez y amplitud. Su aplicación sistemática ayuda al desarrollo y fortalecimiento no sólo del aparato motor, sino también de los sistemas respiratorio, circulatorio y nervioso. Como resultado de ello aumenta la capacidad laboral y vital del organismo. Eso explica la actividad en el intercambio de sustancias en el organismo, el aumento del riego sanguíneo en los músculos en actividad, el aumento de la capacidad vital en los pulmones, así como la llegada de las sustancias nutritivas a todos los órganos internos.

Los ejercicios físicos utilizados con mayor frecuencia son, por supuesto, los de desarrollo físico general sin implementos y con implementos y aparatos. Los (Karpman, 1989), compuestos por movimientos de las diferentes partes del cuerpo o combinaciones de ellas con características gimnásticas bien definidas, se denominan de desarrollo físico general. Estos ejercicios pueden regularse teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- Duración de los ejercicios.
- Variación de la velocidad (caracterizada por el ritmo de trabajo).
- Número de ejercicios (distintos por su estructura).
- Por su contenido (tipo de capacidad que desarrolla)
- Aumento del peso o la resistencia externa.

- Por los intervalos de descanso y el tipo de descanso (activo, pasivo, extremo, rígido, total).
- Por el número de repeticiones.
- Cambios en las posiciones iniciales.

Todas las posiciones iniciales se dividen en tres grupos:

- Aislantes.
- Que varían la dimensión o forma del apoyo.
- Que varían la acción de la fuerza de gravedad.

La aplicación sistemática de los ejercicios de desarrollo físico general viene a ser un medio efectivo para la formación de la postura correcta y la creación de nuevos hábitos motores.

Los ejercicios de desarrollo físico general con implementos y aparatos también constituyen un medio efectivo para el aprendizaje técnico, ya que permiten la asimilación de nuevas condiciones de trabajo.

Los ejercicios pueden ser seleccionados de manera que influyan sobre el desarrollo de todos los grupos de músculos de forma proporcionada a la masa muscular. En el organismo vivo, la aplicación o no de una adecuada y sistemática carga funcional trae la aparición de dos procesos decisivos para la vida: la atrofia, causada por la inactividad y que consiste en la muerte parcial de las células y tejidos dada en un proceso de involución, y la hipertrofia, caracterizada por un proceso de renovación de tejidos y células denominado hipertrofia por el trabajo. (Escobar, 2003). Para ejemplificar cómo influye la carga funcional en los procesos de atrofia e hipertrofia debemos saber que en un hombre de 70 años de edad el volumen de la musculatura de su cuerpo disminuye en un 40 % aproximadamente y esto significa una muerte parcial de un 40 % de los tejidos de los músculos del organismo humano en un hombre todavía vivo. También encontramos atrofia en órganos internos de importancia vital, como por ejemplo el volumen de la masa del hígado, así como la de los riñones, que disminuyen en un 50 %. Desgraciadamente la masa del cerebro disminuye y van muriendo importantes núcleos, por lo cual se observan trastornos en la actividad nerviosa superior. A la vez que se observan todos estos aspectos de involución y atrofia en órganos de importancia vital para el organismo, vemos un aumento de grasa, lo que se considera hoy día como una enfermedad del organismo. Por consiguiente, si la atrofia de la vejez es una ley fatal, ¿podemos conseguir la hipertrofia a través de la carga funcional, es decir, con la ejecución de ejercicios de desarrollo físico general?

Algunos científicos plantean que lo que determina la correcta influencia de los mismos sobre el organismo es la correcta orientación pedagógica de las clases, así como una metodología adecuada. Exponen además que deben tenerse en cuenta a los siguientes factores:

- Las particularidades individuales de los alumnos (sexo, edad, estado de salud, nivel de preparación, régimen de vida, otros).
- Las particularidades de los propios ejercicios físicos (su complejidad, novedad, carga, carácter emocional)
- Las particularidades de las condiciones externas (condiciones meteorológicas, el terreno, calidad de las instalaciones e implementos, higiene del área de trabajo, otros).

El cuerpo humano posee una gran capacidad de adaptación funcional y estructural a la actividad física sistemática. Los hombres fueron nómadas y cazadores durante miles de años de evolución. En los últimos tiempos se ha producido una reducción drástica de la cantidad de actividad física diaria, debido a la mecanización, la automatización y el transporte motorizado. Una consecuencia de esta disminución de la actividad física, sobretodo en las zonas urbanas, ha provocado un descenso en la forma física, en la capacidad funcional de los habitantes del mundo industrializado, acompañado de un aumento simultáneo del predominio de las enfermedades crónicas no transmisibles, sobretodo las cardiovasculares y cerebrovasculares como causa principal de muerte e incapacidad. Esto nos indica que el cambio a un estilo de vida sedentario puede ser perjudicial para el individuo en particular y muy costoso para la sociedad en general.

La Actividad Física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial, por los beneficios que estos les proporcionan a las personas que la realizan de forma sistemática y dosificada.

Según estudios realizados por ex alumnos de la Universidad de Harvard, el estilo de vida es el causante de que el 54% del riesgo de muerte sea causado por el infarto al miocardio, el 50% por los accidentes vasculares cerebral y el 37 % producido por el cáncer.

El sedentario mata, de la forma más cómoda y descansada al ser humano, 2 millones de personas mueren anualmente y sus causas son atribuidas a consecuencias del sedentario, se poseen evidencias que mata más que otros factores de riesgo.

Se ha demostrado al estudiar a 25 341 hombres que el riesgo de muerte cardiovascular es menor en hombres obesos y activos que en flacos sedentarios y de manera similar el riesgo fue menos en activos diabéticos que entre hombres no diabéticos y también fue menor el riesgo en hombres activos hipertensos que en normo tensos sedentarios.

Otro estudio epidemiológico realizado también a hombres demostró que el riesgo fue también menor en hombres con dos o tres factores de riesgos pero con alta condición física a inactivos sin ningún factor de riesgo. Por lo que se puede afirmar que el sedentarismo es el enemigo Número uno de la Salud pública en el mundo.

Otras evidencias epidemiológicas muestran como individuos que dejan de ser sedentarios y pasan a ser moderadamente activos en tiempos de descanso, disminuyen su riesgo de muerte en un 28% en el sexo masculino y un 35 % en el sexo femenino. Relacionando directamente la actividad física recreativa con el cáncer de Pulmón se encuentra una

disminución de un 25 % de riesgo a morir por esta causa. Cuando se comparan sedentarios con individuos que caminan se encuentra un 46 % de disminución en la incidencia de los accidentes cerebrales vasculares en individuos con un gasto energético de 2000 a 2999 Kcal/semana, Cuando eran comparados a aquellos que gastan menos de 1000 Kcal/semana.

Muchos han sido los estudios sobre la actividad física de la población alrededor del mundo, como forma de identificar el impacto del sedentarismo sobre el estilo de vida del ser humano. Datos investigativos revelan que el sedentario (teniendo en cuenta a personas que realizan menos de tres veces a la semana de actividades físicas) atenta tanto a países desarrollados como en desarrollo afectando aproximadamente al 57 % de la población Europea, no obstante cuando esos índices fueron analizados por países se pueden observar diferencias importantes, variando del 32 al 35 % en países como Suecia, Finlandia e Irlanda, pasando a valores medios de un 48 % a un 63% como es el caso de Inglaterra, Alemania y Francia, similares a los países de América, 67 % en Bélgica y 83 % en Portugal. A pesar de las diferentes metodologías ejecutadas para efectuar estas mediciones, el cuadro de la salud pública es preocupante y exige de políticas de salud pública para minimizar el impacto de este mal sobre las grandes masas populares.

Cuba se encuentra entre los países que trabajan por incorporar de manera consciente la actividad física al estilo de vida de sus pobladores, no obstante, la cifra de población sedentaria cubana se encuentra alrededor del 50 % de la población a pesar de todas las facilidades que existen para ejercitarse y que las instalaciones son gratuitas al igual que las clases.

De todos es conocidos los esfuerzos que realiza el gobierno por cambiar el estilo de vida de los cubanos, existen elementos que impiden el mejor funcionamiento de las áreas de educación física para adultos en la base, tales como:

- ✳ Horarios de los profesores de cultura física encasillados en los mismos horarios que trabaja la población cubana, lo que impide que después o antes de iniciada la jornada laboral las personas puedan asistir a ejercitarse a lugares determinados.
- ✳ Falta de instalaciones iluminadas.

Aspectos a tener en cuenta par una correcta selección de las actividades.

- ✳ Se debe tener en cuenta las posibilidades y limitaciones del grupo, así como sus necesidades y motivaciones.
- ✳ Darle oportunidad al participante que valoren y expresen cuales tareas son las que prefieren.
- ✳ Buscar varias formas de trabajo con la confección de diferentes materiales que permita elegir la de mayor preferencia.
- ✳ Facilitarle a cada sujeto del grupo que obtenga una mayor conciencia de su cuerpo y de las sensaciones del mismo al realizar las actividades.



- ✳ Mantener la cohesión, continuidad y progresión entre las actividades programadas y lograr un rol activo dentro del grupo y la clase.

- ✳ Se debe contemplar la ubicación de las actividades en dependencia de los objetivos que se persigan tanto por los participantes como por el profesor, teniendo en cuenta las frecuencias de clases semanales, el tiempo que lleva el grupo trabajando, y el tiempo de duración, evitando así las improvisaciones.

### **La mujer y el ejercicio físico.**

Si bien en la gran mayoría de las cosas, la mujer o el sexo "débil" ha demostrado ser más fuerte que el hombre, ella paga un precio alto a medida que va aumentando de edad en términos de salud y calidad de vida. Este precio puede ser significativamente menor si acompaña su vida con actividad física. Analicemos el por qué.

A pesar de los esfuerzos que ha hecho y hace nuestro estado por mejorar las condiciones de las mujeres y la posición de las mujeres por demostrar que pueden tener un rol protagónico en la vida contemporánea. Todavía no estamos satisfechos con lo alcanzado. (Fitness, 1993),

Por otro lado la Soc. Chilena de Climaterio en su Consenso de 1995 señala en relación a las terapias modernas: "Es preocupante por tanto la ignorancia que aun se observa en muchas mujeres respecto al riesgo que significa para su salud el climaterio y el abandono diagnóstico y terapéutico que muchos profesionales ejercen sobre sus pacientes, negándoles posibilidades de tratamiento efectivo".

Este preámbulo solo quiere indicar que desde el padre, sobre protector de su hija desde temprana edad y la enorme contribución de la madre quien es la principal colaboradora en la formación de una cultura machista desde los primeros años de vida de la mujer, hasta la propia medicina a la cual ellas se someten, atentan contra su calidad de vida ya que inhiben hábitos de vida esenciales para el desarrollo y formación de la mujer entre los cuales, la actividad física es uno de los principales hábitos que se dejan de lado o que se sacrifican.

La literatura revisada arroja entre los principales aspectos que atentan contra la práctica del ejercicio físico por las mujeres los siguientes:

- ✳ Desde temprana edad, se le regalan muñecas y juegos de té.

- ✳ Se les prohíbe subirse a un árbol o correr detrás de una pelota.

- ✳ Se les cuida y se les arregla para lucirlas.

- ✳ Los medios las invitan a pintarse y atrofiarse para verse más delgadas y la cirugía plástica es cada día más una real tentación.

- ✳ De la casa de la mamá se van a la del marido y de niñas pasan a mujer, se embarazan, tienen hijos y después a cuidarlos.

✱ Si trabajan pasan sentadas y efectuando tediosas tareas que les permite a los hombres llevar a cabo sus proyectos.

✱ Los hijos se van y se terminan sus periodos menstruales y con eso los estrógenos.

El autor coincide con lo antes planteado agregando que estos aspectos que atentan contra la práctica del ejercicio físico por las mujeres se ven más marcado en las zonas rurales y poblados urbanos que no alcanzan la categoría de ciudades, entre otros factores por existir una diferencia marcada entre la propaganda que más llega (la que trasmite la televisión), sobre esta actividad y la calidad o imagen de la infraestructura existente en estos territorios para la realización de ejercicios físico, provocando un sentimiento de menos precio a la misma.

Por las condiciones de vida de la mujer y por sus características biológicas, La mujer debe hacer ejercicio desde temprana edad y gastar al menos 2500 calorías en ejercicio a la semana. Debe recibir el consejo médico para determinar limitaciones y efectos no deseados que podría provocar determinado tipo de ejercicio. La medición de su condición física debe ser periódica y su plan de ejercicios debe estar diseñado de acuerdo a los resultados obtenidos, de lo contrario se acelera la pérdida de masa ósea, viene el riesgo de fractura, aumenta la morbilidad y mortalidad cardiovascular, unida a esto se agregan trastornos vasomotores y metabólicos, aumenta el tejido adiposo, el colesterol y aparecen trastorno psicofísicos y disfunción sexual.

El ejercicio posee un efecto más preventivo que terapéutico, pero es un excelente potenciador de las terapias medicamentosas. Muchas de las alteraciones mencionadas en la mujer se inician alrededor de los 25 años de edad pero son llamadas silenciosas y se vienen a manifestar a edades avanzadas en que la reparación es material y humanamente costosa.

Los ejercicios y deportes que están tradicional y mitológicamente destinados a los "machos", son los más indicados para la salud de la mujer. No olvide que el concepto estético que encierra el ejercicio es compatible con el de salud. Buena figura física no es sinónimo de buena salud. Forma vs Contenido. Está comprobado que la calidad de vida está en gran parte basada en la condición y capacidad física de cada uno de nosotros.

Otro elemento a tener en cuenta para hacer ver la importancia del ejercicio físico para la mujer cubana son las causas de mortalidad. Las cuales muestran a las enfermedades del corazón como la 4ta causa de muerte y las cerebrovasculares como la 9na causa de muerte entre las mujeres de 20 a 34 años, ambas enfermedades muy relacionadas con la poca práctica de ejercicios físicos, sistemáticos y dosificados.

Una buena propuesta para las mujeres es incorporarse a las áreas o círculos de gimnasia básica creados y dirigidos por el INDER en instalaciones deportivas, centros de trabajo, bloques de la FMC, áreas de salud, gimnasios y lugares de la comunidad que ofrezcan las comodidades necesarias para poder realizar los ejercicios que componen sus clases. la gimnasia básica para la mujer persigue el desarrollo físico multilateral de quienes la practican, incidiendo positivamente en el alcance adecuado de niveles de salud física y mental; la práctica de esta actividad, también repercute sobre la conservación de la figura

femenina y coadyuva al desenvolvimiento social adecuado de las mujeres practicantes, inculcándole normas de posturas y hábitos correctos.

Las clases de este programa deben durar entre 45 minutos y una hora, estructuradas en tres partes (inicial, principal y final) y concatenadas como un proceso único.

La estructura de la clase abarca aspectos de carácter psicológico, fisiológico y didácticos-metodológicos. Que se traducen en tareas concretas y que se deben cumplimentar en cada parte de la clase.

### **Conclusiones.**

La práctica sistemática del ejercicio físico en la mujer le propicia elevados beneficios, tanto en su composición muscular como en su estado de salud.

La práctica del deporte forma parte esencial de nuestra concepción del hombre, con toda la capacidad intelectual necesaria en base a principios patrióticos, además de una conducta consecuente con las necesidades de nuestra sociedad, lo primero es nuestra concepción del hombre.

La Actividad Física y el ejercicio físico están considerados hoy en día como la mejor inversión o el mejor negocio para el logro de la salud pública a escala mundial, por los beneficios que estos les proporcionan a las personas que la realizan de forma sistemática y dosificada.

### **Bibliografía.**

Escobar B, 2003, Intervención pedagógica y didáctica en adultos y adultos mayores para la actividad física. Revista digital EF Deportes. N° 63.

Fitness, P., 1993, Teoría y Práctica. Edición Scriba, S.A. ( Jose Campanoni Bueno, Barcelona,

Galván, I., 2004, "Cultura Física y Vejez". Material Editado por Centro de Informática. Facultad de Cultura Física, Pinar del Río.

Karpman U. L. 1989, Medicina Deportiva./ -- La Habana: Editorial Pueblo y Educación.

Maidel P., 1993, Estudio sobre la variación de algunos parámetros morfofuncionales y físico provocados por la práctica sistemática del ejercicio físico en personas adultas en Santiago de Cuba. / Tutor José R. Araujo Guerra. —Trabajo de Diploma, ISCF. ( SC).

Sydney L., 1968. Terapéutica por el ejercicio. Editorial revolucionaria. Instituto Cubano del libro.

